

نوجوانان و تأثیر همسالان بر آنها

مقدمه

در دوران نوجوانی، افراد به رفاقت و دوستی با همسالان خود اهمیت زیادی می‌دهند و از مصاحبت با آنها، حتی در بعضی موارد از خانواده هم، بیشتر لذت می‌برند. لذا چنین ارتباط و پیوند اجتماعی می‌تواند محیطی فراهم کند که هویت نوجوانان مطابق با خواست‌ها و نیازهای دیگر همسالان شکل بگیرد.

در واقع مطابق آنچه روانشناسان بیان کرده‌اند نیاز به همانند بودن با دیگران بویژه در دوران بلوغ آشکار می‌شود و در طی دوران نوجوانی و بعد از آن ادامه می‌یابد. در طی این مدت نوجوان برای شناسایی و حمایت از طرف گروه همسال، به قدرت گروه تکیه کرده و بیش از پیش نگران عدم پذیرفته شدن در گروه همسال می‌شود. در حالی که چنین نگرانی را برای عضو خانواده شدن ندارد.

او با تقلید از نحوه صحبت کردن، عمل کردن، لباس پوشیدن و آرایش کردن همسالان خویش، با آنان همانندسازی می‌نماید.

گرچه ممکن است نوجوان نگران فشارها و ارزشهای همسن و سال‌های خود باشد لکن والدین نیز باید اهمیت حفظ ارزش‌های اساسی خود را در نظر بگیرند. در حالی که نوجوان سعی در سازگاری با همسن و سال‌های خود دارد، نیازمند به تأمین و حفظ این ارزش‌ها نیز هست. باید به او فرصت تعیین هویت و استقلال را عطا نمود. لکن باید ارزش‌های والدین را در اختیار داشته باشد تا در صورت تمایل او را

راهنمایی نمایند.

به عنوان یک والد باید توجه داشت که این دوران یک مرحله طبیعی از رشد بوده که در آن نوجوان بیشتر نگران تصور دوستان نسبت به خود می‌باشد تا تصور والدین از او.

نوجوان تمایل دارد که بیشتر وقت خود را با دوستانش بگذراند حتی اگر این امر باعث ناراحتی والدین گردد چرا که عضو گروه بودن و با آنان معاشرت داشتن به او شخصیت و اعتماد به نفس می‌دهد و او را در جمع مطرح می‌سازند.

اما والدین باید در این سنین متوجه و مواظب رفتار نوجوانان خود باشند و این را مد نظر قرار دهند که نوجوانانشان با چه کسانی معاشرت می‌نماید. زیرا به علت حساسیت این دوران مسئولیت والدین بسی خطیرتر از دورانه‌های دیگر است و نباید خطر تماس‌های مشکوک را ناچیز قلمداد نمایند.

اما توجه به معاشرت نوجوانان نباید بدین معنی باشد که نوجوان از ارتباط با همسالان محروم گردد زیرا نوجوانان به ارتباط اجتماعی نیازمند بوده و تمام خواست‌ها و انتظارات خود را در پیوستن به گروه همسال جستجو می‌کنند.

در واقع باید پذیرفت که بخشی از شخصیت نوجوان در ارتباط با دوستانش شکل گرفته و تکامل می‌یابد.

نوجوان تمایل دارد که بیشتر وقت خود

سید حمید آتش‌پور

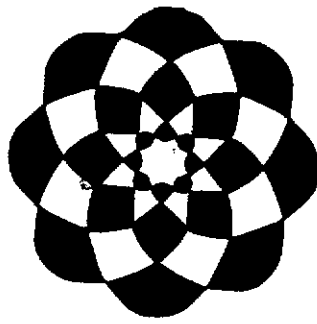
را با دوستانش بگذراند حتی اگر این امر باعث ناراحتی والدین گردد چرا که عضو گروه بودن و با آنان معاشرت داشتن به او شخصیت و اعتماد به نفس می‌دهد و او را در جمع مطرح می‌سازند.

تأثیرات همسالان و گروه آنها بر نوجوانان

همسالان هر یک و جمع آنها که گروه باشد در نوجوان اثرات غیرقابل انکاری دارند زیرا به گفته خسروپور در کتاب روانشناسی بلوغ و نوجوانی (ص ۷۵) گروه پای بند مقرراتی است که نوجوان پس از خانه و خانواده ناچار است که از آنان اطاعت کند. اطاعت مورد نظر حتی در طرز لباس پوشیدن، آرایش مو، سلیقه‌ها و نوع تفریحات به قدری آشکار است که عملاً می‌توان آن را یک نوع تسلیم روانی نامید. دلایل این امر را می‌توان این‌گونه بیان کرد که:

نوجوان احساس می‌کند همسالان وی به او قدرت و نیروی جدیدی داده و منظور و عواطف او را بهتر از والدینش می‌فهمند. گرایش به جدایی از والدین به دو دلیل عمده ممکن است روی دهد: یکی رهایی از آداب و رسوم خشک خانواده و دیگری احساس استقلال طلبی نوجوان که می‌خواهد در رفتار و کردار خود آزادی عمل بیشتری داشته باشد.

بنابراین این گروه همسالان نه تنها دارای قدرت زیادی است بلکه در عین حال نقطه اتکای بسیار مهمی برای اعضا محسوب می‌گردد زیرا به نوجوان عضو کمک می‌کند که راه خود را به عنوان فرد بالغ پیدا کند. در واقع گروه به نوجوان



سهارتهای لازم برای زندگی با جامعه بزرگسالان را یاد می‌دهد.

در بررسی از نوجوانان بزهکار نقش گروه همسال بی‌تردید بیشترین درصد را به خود اختصاص می‌دهد و نوجوانان بزهکار مهمترین عامل انحراف خود را همسالان و دوستانشان ذکر کرده‌اند.

اغلب در طول دوران کودکی تا رسیدن به دوران نوجوانی افزایشی در تعداد گروه همسالان مشاهده می‌گردد بطوری که گاه گروه‌های دو سه نفری به دوازده نفر یا بیشتر می‌رسد، ولی اکثر گروه‌ها جنسیت خود را حفظ می‌کنند. تقریباً هر نوجوانی در این دوره خود را منتسب به گروه می‌داند و در کار و فعالیت‌های مشترک گروهی همکاری می‌نماید. نوجوانی که به هیچ دسته و گروهی تعلق پیدا نکند معمولاً حساس، زودرنج، پریشان و نگران پذیرش خود در یک گروه است.

پیوستگی به گروه‌های اجتماعی و دوستان را باید رفتاری غیرقابل اجتناب دانست و بها آن به و اهمیت داد. زیرا همین گروه‌ها هستند که محرک قوی فعالیت‌های نوجوان می‌باشند و با دیدن وفاداری نوجوان از او حمایت می‌کنند. به این ترتیب نوجوان می‌تواند برای ناراحتی‌هایش، پناهگاهی پیدا کند تا احساس عدم امنیت او به آرامش اجتماعی تبدیل گردد. البته گروه‌ها می‌توانند خصایص خوب یا بد نوجوان را گسترش دهند. به عبارت دیگر

گروه‌ها می‌توانند اثرات منفی یا مثبتی بر نوجوان بگذارند.

اگر چه گروه‌ها از لحاظ نوع دوستی، معاشرت مؤثر با دیگران، مشاورت و همکاری اجتماعی و اعتماد به نفس می‌توانند اثرات مثبتی بر نوجوان بر جای گذارند اما از لحاظ منفی می‌توانند نوجوان را مستعد بزهکاری نمایند. در واقع در بررسی از نوجوانان بزهکار نقش گروه همسال بی‌تردید بیشترین درصد را به خود اختصاص می‌دهد و نوجوانان بزهکار مهمترین عامل انحراف خود را همسالان و دوستانشان ذکر کرده‌اند.

پدر و مادری که نوجوان خود را آماده و مہیای ورود به زندگی مستقل نمی‌داند اساس تعارضات بین خود و نوجوان را پی‌ریزی می‌نماید. در این دوران نوجوان، عصیانگری است که گرایش شدیدی به گروه همسالان داشته و علاقمند است در گروه، مقامی را کسب نماید و مسئولیتی را بدست آورد. در چنین وضعیتی اکثر نوجوانان در خانه عصبانی بوده و هیچ مسئولیتی را نمی‌پذیرند اما در کارهای گروهی مدرسه یا گروه همسالان به شکلی بارز فعالیت می‌نمایند. و از خود، گذشت نشان می‌دهند.

بنابراین در چنین شرایطی بهتر است به تناقض رفتاری نوجوان کمتر توجه کرده و بخصوص نسبت به دوستان وی حالتی پذیرا نشان داد. زیرا نوجوانان نسبت به انتقادات والدین بدگمان بوده و بخصوص می‌کوشند از پاسخگویی به سوال‌های آنها طفره برونند. بنابراین شاید اجازه دادن به نوجوانان برای

تصمیم‌گیری در مورد دوستانشان همراه با تعیین ضوابطی قابل قبول باشد. در این دوران بخصوص جلب اعتماد آنها راه عاقلانه‌ای است. والدین در صورتی در ارتباط‌های خود با نوجوانان موفق خواهند بود که در کنار او حرکت کنند و ضمن مراقبت از وی آزادی عمل وی را سلب نکنند.

والدین در صورتی در ارتباط‌های خود با نوجوانان موفق خواهند بود که در کنار او حرکت کنند و ضمن مراقبت از وی آزادی عمل وی را سلب نکنند.

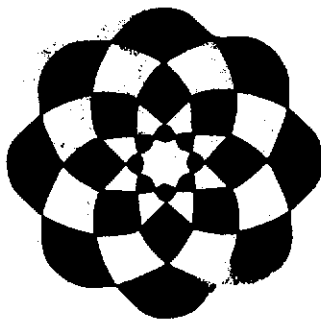
والدین باید به این مسئله واقف باشند که در رشد اجتماعی نوجوان سه گروه بیش از بقیه تأثیرگذار هستند:

الف - اشخاص صاحب قدرت که منبع پاداش و کیفرند.

ب - افرادی که الگوی فرد هستند و وی از آنها به نحوی تقلید می‌کند.

ج - مصاحبان نوجوان که واکنشهای مساعد و نامساعد آنها در حکم پاداش و کیفر است.

بنابراین پذیرش یا عدم پذیرش دوستان و مصاحبان نوجوان موجب اجتماعی شدن یا طرد گروهی می‌گردد که ممکن است به ناسازگاری یا کناره‌گیری نوجوان بیانجامد. از جمع‌بندی آنچه تا کنون گفته شد می‌تواند پی‌برد که گروه همسال متشکل از افرادی است که از چند جنبه دارای صفات



دیدن فیلم‌های مشابه، نوع ارتباط اجتماعی و طریقه لباس پوشیدن و انتخاب آن.

در هر دو تحقیق پرسشنامه‌ای ۱۰۰ سوالی که جوابگوی اهداف تحقیق نبودند و ضریب تشخیص کمتر از ۳۰ درصد داشتند، از مجموع سئوالات حذف گردید که در نهایت ۳۶ سوال باقی ماند که مجدداً در گروه‌های اصلی اجرا گردید. هر دو تحقیق در اسفند ماه ۷۳ اجرا گردید و نتایج زیر بدست آمد:

- در تحقیق اول که در مقطع راهنمایی در ناحیه ۲ آموزش و پرورش اصفهان صورت گرفت تعداد ۳۰ پسر و ۳۰ دختر برای جوابگویی به صورت تصادفی انتخاب گردیدند که یافته‌های زیر قابل توجه است:

۱ - اینکه بازی با همسالان تا چه حد باعث خوشحالی و رضایت شماست؟

۵۳/۳ درصد پسران و ۵۳/۳ درصد دختران جواب داده‌اند (خیلی زیاد) و ۲۶/۶۶ درصد پسران و ۳۳/۳۳ درصد دختران جواب داده‌اند (زیاد)

۲ - در جواب به این سؤال که عدم شرکت فرد در بازی چقدر همسالانش را ناراحت می‌کند؟ ۱۳/۳۳ درصد پسران و ۱۳/۳۳ درصد دختران جواب داده‌اند (خیلی زیاد) و ۶/۶۶ درصد پسران و ۲۶/۶۶ درصد دختران پاسخ (زیاد) را داده‌اند

۳ - در جواب به این سؤال که

توجه به دوستیهای دوران نوجوانی به عمل آمد، تأکید گردید که گروه همسالان نه تنها منابع رضایت مدنی فرد هستند بلکه تلفیق شخصیت او را با محیط اجتماعی آسان می‌سازند. گروه همسالان به نوجوان کمک می‌کند مطالب تازه‌های بیاموزد، همانند سازی جنسی خود را تثبیت کند و مهارتها، علائق و انگیزه‌های مربوط به گروه جنسی خود را مورد تقویت قرار دهد. چنین ارتباطی او را به همکاری بیشتر با دیگران برانگیخته و مقبولیت گروهی را برایش پر اهمیت می‌سازد. چنین ضرورتی محققین را بر آن داشت که دو تحقیق را بطور همزمان بر روی دانش‌آموزان مقطع راهنمایی انجام دهند تا ببینند نقش گروه همسالان بر نوجوانان و شکل‌گیری هویت آنها به چه میزانی است.

فعالتهای خود را طوری تنظیم کنید که وقت بیشتری را با نوجوانان بگذرانید. سعی نمایید تفریحات و اوقات فراغت خود را همراه با او سپری کنید.

فرضیه‌های هر دو تحقیق عبارت بودند از

- تأثیر نقش همسالان بر انتخاب نوع بازی، تقلید و همانند سازی گروهی، استفاده از وسایل ارتباط جمعی یکسان و

و خصوصیات مشترکی نسبت به هم هستند و از لحاظ سن، تحصیلات، وضعیت عقلانی و جسمانی تقریباً در یک سطح هستند. این گروه معمولاً:

۱ - از ۳ تا ۵ عضورا دربر می‌گیرند.
۲ - در آنان انتخاب افراد و اداره کردن گروه به صورت غیررسمی صورت می‌گیرد. یعنی بر مبنای احتیاجات و ارضای نیازهای افراد است که گروه‌ها شکل می‌گیرند.

۳ - فعالتهای اجتماعی و ابتکاری در بین اعضا دیده می‌شود

۴ - نوعی کنترل، تسلط و اخراج در گروه صورت می‌گیرد.

عملکرد گروه‌های مورد نظر را می‌توان به شرح زیر بیان کرد

- ۱ - جانشین خانواده شدن
- ۲ - منبع احترام شخصی شدن
- ۳ - در دوره تحول نوجوانی و انتقال به بزرگسالی منبع استوار و ثابتی شدن
- ۴ - حفاظی در مقابل بزرگسالان ایجاد کردن
- ۵ - منبع قدرت و القای طرز رفتار خاص بودن
- ۶ - وسیله‌ای برای انجام امور اعضا بودن

۷ - سرمشق و الگویی برای رشد اخلاقی و عقلانی آنها بودن.

با توجه به ضرورتی که پیش از این در

همسالان فرد چقدر از رفتار او خوششان می‌آید؟

۲۶/۶ درصد پسران و ۵۰ درصد دختران گفته‌اند (خیلی زیاد) و ۴۳/۳ درصد پسران و ۴۳/۳ درصد دختران گفته‌اند (زیاد). اما فقط ۳/۳ درصد پسران و ۳/۳ درصد دختران پاسخ داده‌اند (کم).

۴ - در پاسخ به این سؤال که آیا با همه همسالانتان چه فقیر و چه غنی رابطه خوبی دارید؟ ۶۶/۶ درصد پسران و ۷۰ درصد دختران پاسخ داده‌اند (خیلی زیاد) و ۲۳/۳ درصد پسران و ۲۰ درصد دختران گفته‌اند (زیاد). فقط ۳/۳ درصد پسران و ۳/۳ درصد دختران گفته‌اند (کم).

۵ - در پاسخ به این سؤال که اگر همسالانتان چیزی از شما بخواهند آیا بلافاصله انجام می‌دهید؟ ۳۳/۳ درصد پسران و ۴۹/۹ درصد دختران پاسخ داده‌اند (زیاد) و ۱۳/۳ درصد پسران و ۳/۳ درصد دختران پاسخ داده‌اند (کم).

۶ - در پاسخ به این سؤال که آیا دلتان می‌خواست سرگروه و نمونه همسالانتان باشید؟ ۵۶/۶ درصد مجموع دختران و پسران خواستار سرگروهی بودند اما در گروه دخترها درصد بیشتری خواهان سرگروهی بودند.

۷ - در پاسخ به این سؤال که از چه کسی می‌خواهید تبعیت کنید؟ ۴۵ درصد مجموع دهندگان در حد خیلی زیادی خواهان تبعیت از سرگروه بوده‌اند و فقط ۱۰ درصد آنها در حد کمی خواهان تبعیت از سرگروه بودند.

۸ - یافته‌های دیگر تحقیق عبارت بودند از:

۶۵ درصد از مجموع پاسخ دهندگان، به شکلی بسیار زیاد خواهان تقلید از همسالان خود بودند تا تقلید از والدین. فقط ۱/۶ درصد از مجموع افراد می‌خواستند غیر از همسالان از افراد دیگر تقلید نمایند.

۴۸/۱۷ درصد از مجموع پاسخ دهندگان گفته‌اند تمایل خیلی زیادی دارند که در مهمانی‌ها کاری کنند که دوستانشان خوشحال گردند و ۱۶/۶ درصد در مجموع

تمایل کمی به این کار داشتند.

۴۶ درصد از مجموع پاسخ دهندگان گفته‌اند تمایل خیلی زیاد یا زیادی دارند به سهمانی‌ای بروند که در آن همسالانشان باشند و ۵۸ درصد از مجموع آنها گفته‌اند در مورد برنامه‌های تلویزیونی با همسالان و دوستانشان صحبت و بحث می‌کنند. ۸۳ درصد از مجموع پاسخ دهندگان نیز گفته‌اند تمایل زیادی دارند که برنامه‌های تلویزیون را با همسالانشان ببینند.

به گوشه‌گیری و انزوای نوجوان حساس باشید و چنانچه به علت ترس یا عدم مهارت اجتماعی کافی نمی‌تواند با همسالانش ارتباط مؤثر برقرار نماید او را یاری کنید و آموزش دهید.

۵۱ درصد مجموع پاسخ دهندگان تمایل خیلی زیاد یا زیادی دارند که روزنامه‌ها و کتابهایی که همسالانشان (بخصوص دوستانشان) مطالعه می‌کنند، بخوانند. ۳۸ درصد از آنها نیز ترجیح داده‌اند که با دوستانشان به سینما بروند تا با والدینشان.

۶۰ درصد پاسخ دهندگان از همکاری با دوستانشان خیلی زیاد لذت برده و ۸۳ درصد از مجموع آنها دوست دارند به اجتماعاتی وارد شوند که دوستانشان شرکت دارند، و ۶۵ درصدشان نیز با خیلی زیاد و یا به صورت زیادی ترجیح داده‌اند که تعطیلات را با دوستانشان سپری کنند.

۴۰ درصد پاسخ دهندگان پسر و دختر گفته‌اند اطلاعات فرهنگی - اجتماعی خود را از دوستانشان می‌گیرند و ۶۲ درصدشان گفته‌اند ترجیح می‌دهند مثل دوستانشان لباس بپوشند و فقط ۱۶ درصد از پسران بیان کرده‌اند در لباس پوشیدن، تمایل کمی در تقلید از همسالان خود دارند. ۵۶ درصد آنها نیز اذعان کرده‌اند دوستانشان بصورتی متوسط تا خیلی زیاد آنها را به پوشیدن لباس خاصی تشویق می‌کنند. یافته جالب توجهی که بدست آمد این

بود که ۷۱/۳۸ درصد مجموع پاسخ دهندگان حاضر، به صورت کمی تمایل داشتند به خاطر دوستانشان از نظرات والدین خود صرف نظر کنند. اما ۸۱ درصد آنها به صورت خیلی زیاد و زیاد حاضر بودند تمام عمرشان را با بهترین دوستان بمانند.

۶۰ درصد پاسخ دهندگان به صورتی متوسط تا خیلی زیاد گفته‌اند اگر به حرف دوستان خود عمل نکنند آنان از وی دوری می‌کنند ۵۳/۳ درصد پسران و ۵۳/۳ دختران گفته‌اند تمام حرفهای دوستان خود را می‌پذیرند و ۳۳/۳ درصد پسران و ۳۹/۹ درصد دختران بطور متوسطی مسائل بودند دوستانشان در زندگی خانوادگی، آنها را راهنمایی کنند.

در تحقیق دوم که دانش‌آموزان سوم راهنمایی مد نظر قرار گرفتند. ۱۰۰ نفر از دانش‌آموزان ناحیه ۳ آموزش و پرورش اصفهان انتخاب گردیدند.

یافته‌های تحقیق حاضر نیز یافته‌های تحقیق قبلی را تأیید می‌کند

الف - ۸۱ درصد مجموع پاسخ دهندگان به تأثیر نقش همسالان در انتخاب نوع بازی اعتقاد داشتند. بنابراین با توجه به هر دو تحقیق فرضیه ما مبنی بر تأثیر همسالان در انتخاب بازیهای نوجوان و نوع آنها تأیید می‌گردد.

ب - ۹۵ درصد از پاسخ‌دهندگان اظهار داشتند که همسالان رفتار آنها را می‌پسندند. ۸۹ درصد آنها بیان کردند همسالانشان خواستار این هستند که نوجوان مثل آنها رفتار کند و ۹۶ درصد آنها نیز آرزو دارند که اخلاقی مثل همسالانشان داشته باشند و ۹۷ درصد آنها به همسالانشان علاقه‌مند بودند.

از یافته‌های این تحقیق و تحقیق مشخص می‌گردد نوجوان با همسالان خود همانند سازی، می‌کند و فرضیه تحقیق مبنی بر همانند سازی نوجوانان با یکدیگر تأیید می‌گردد.

ج - ۲۷ درصد نوجوانان درباره برنامه‌های تلویزیونی با همسالان خود صحبت می‌کنند فقط ۳۴ درصد از مجموع

پاسخ دهندگان درباره برنامه‌ها با هم توافق داشتند. ولی ۵۴ درصد می‌خواستند با همسالان خود پای تلویزیون بنشینند. ۵۱ درصد نیز می‌خواستند با همسالان به سینما بروند. و با توجه به یافته‌های هر دو تحقیق درصد متوسطی از دانش‌آموزان نقش همسالان را در انتخاب و چگونگی استفاده از وسایل ارتباط جمعی مؤثر می‌دانستند.

د - ۹۸ درصد پاسخ دهندگان دوست دارند که با همسالان و همکلاسی‌های خود همکاری کنند. ۸۲ درصد از آنها از دوستان خود رضایت داشتند و ۸۳ درصد نیز از دانش‌آموزان، خواسته‌های یکدیگر را برآورده کرده و ۷۰ درصد نیز آرزو می‌کردند که همانند دوستانشان صحبت کنند و ۸۲ درصد هم خواهان این بودند که بیشتر با دوستانشان باشند.

بنابراین یافته‌ها نشان می‌دهد که همسالان در رفتار اجتماعی نوجوان تأثیر گذار بوده و فرضیه تحقیق مبنی بر اینکه رفتار اجتماعی نوجوانان بر یکدیگر تأثیرگذار می‌باشند تأیید می‌گردد.

ه - در این تحقیق فقط ۹ درصد از دانش‌آموزان دوست داشتند مثل همسالان لباس بپوشند. در بین آنها فقط ۱۴ درصد علاقه داشتند که همسالانشان رنگ و لباس آنها را انتخاب کنند. اما ۷۵ درصد در انتخاب رنگ و لباس و مدل آن، برادران و خواهران خود را الگو قرار داده بودند.

از مجموع هر دو تحقیق می‌توان به تأثیر همسال‌ها بر نوجوان پی برد و به والدین و کسانی که خواهان داشتن ارتباط مؤثرتر با نوجوانان هستند توصیه نمود:

۱ - چون همسالان بعد از والدین، کسانی هستند که تأثیرات عمیقی بر نوجوان می‌گذارند، لذا بر شما والدین واجب است که خصوصیات دوران نوجوانی و گروهی را که بر وی تأثیر می‌گذارند خوب شناخته و کورکورانه با گرایش به همسالان مبارزه نکنید.

۲ - نسبت به گروه همسالان حساس

بوده و نوجوانان را در انتخاب دوست راهنمایی نمایید.

از امر و نهی و انتقاد آشکار پرهیز کنید زیرا ارتباط والد - فرزندی را خدشه‌دار نموده و بین شما و آنها فاصله روانی بوجود می‌آورد.

۳ - محیط یا اصطلاحاً جو خانوادگی را تبدیل به فضایی صمیمانه نموده و اعتماد نوجوان را بدست آورید تا نوجوان بدون واژه بتواند شما را یک دوست تلقی کرده و مکنونات درونی خود را بیان کند.

۴ - عصیان‌های دوران نوجوانی را طبیعی تلقی کرده و سعی نکنید در مقابل آنها به زور متوسل شوید رفتار منطقی اغلب کارآمدتر است.

۵ - فعالیت‌های خود را طوری تنظیم کنید که وقت بیشتری را با نوجوانان بگذرانید. سعی نمایید تفریحات و اوقات فراغت خود را همراه با او سپری کنید.

۶ - شنونده خوبی برای نوجوان خود باشید. درک سریع و کامل از نوجوان تنها از این طریق امکان‌پذیر است.

۷ - با مشارکت وی و تصمیم شما برنامه‌ای برای معاشرت‌هایش تنظیم کنید. سعی کنید از میان برنامه‌هایی که شما برایش می‌ریزید، گزینش نمایید.

۸ - به گوشه‌گیری و انزوی نوجوان حساس باشید و چنانچه به علت ترس یا عدم مهارت اجتماعی کافی نمی‌تواند با همسالانش ارتباط مؤثر برقرار نماید او را یاری کنید و آموزش دهید.

۹ - از همان کودکی باید به نکات مثبت ارتباط با همسال توجه کرده و جنبه‌های مثبت آن را در فرزندان خود تقویت نمایید.

۱۰ - از امر و نهی و انتقاد آشکار به شدت پرهیز کنید زیرا ارتباط (والد - فرزندی) را خدشه‌دار نموده و بین شما و آنها فاصله روانی بوجود می‌آورد.

۱۱ - نهایتاً اینکه سعی کنید الگوی مفید و مؤثری برای نوجوان خود باشید و

در هیچ شرایطی دست نوجوان خود را رها نکنید زیرا همانطور که رایین و همکارانش (۱۹۹۳) تأکید نموده‌اند هر چند نوجوانان در مقابل اقتدار بزرگسالان، عصیان‌گر هستند اما به حمایت بزرگسالان نیازمند بوده و از ارتباط با آنها احساس امنیت می‌کنند.

منابع:

- ۱ - احمدی، احمد. روانشناسی نوجوانی و جوانی. انتشارات مشعل. اصفهان ۱۳۶۸
- ۲ - بهرامی، غلامرضا و عزالدین معنوی. فرهنگ روانپزشکی. انتشارات دانشگاه تهران ۱۳۷۰
- ۳ - خسروپور، پرویز. روانشناسی بلوغ و نوجوانی. انتشارات جهار. تهران ۱۳۵۰
- ۴ - شاهپوریان، رضا. روانشناسی کودکی و نوجوانی. انتشارات دانشگاه شیراز. ۱۳۵۳
- ۵ - شریعتمداری، علی. روانشناسی تربیتی. انتشارات مشعل - اصفهان ۱۳۴۹.
- ۶ - رزم آزما، هوشیار. فرهنگ روانشناسی. انتشارات علمی. تهران، ۱۳۷۰
- ۷ - عظیمی، سیروس. روانشناسی کودک. انتشارات افست. تهران ۱۳۵۵.
- ۸ - ملک‌پور، سخنا. شما و کودکتان. انتشارات مولانا. اصفهان ۱۳۷۰
- ۹ - محمدیان، محمد. بلوغ تولیدی دیگر. انتشارات انجمن اولیاء و مربیان ۱۳۶۹.
- ۱۰ - منصور، محمود. روانشناسی ژنتیک. انتشارات جهار تهران ۱۳۵۰.
- ۱۱ - اتکینسون، ریچارد ل و اتکینسون، ریچارد د و هیلگارد، ارنست. زمینه روانشناسی. گروه مترجمین. انتشارات رشد. تهران ۱۳۶۷.
- ۱۲ - هنرینگتون، اکامیویس و بارک، راس دی. روانشناسی کودک. انتشارات آستان قدس. گروه مترجمین. ۱۳۷۳.

13. Rubin. Z. and others : Psychology. Houghton Mifflin pub 1993